

取扱説明書

OMRON

オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-1000



- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目 次

ご使用前に

安全上のご注意	1
次のものが入っていますか？	6
各部の名前	7
電源を準備する	9
時計を合わせる	11

測定のしかた

正しい姿勢	13
腕帯に腕をとおす	15
血圧を測定する	17
手動加圧のしかた	21
使用者切替	23
記録呼出	24

困ったときに・保証など

測定 Q & A (測定値が高い／低いときなど)	27
不規則脈波について	34
エラー表示が出たときは	35
おかしいな？と思ったら	37
お手入れと保管	40
仕様	41
別売品について	42
保証規定／品質保証書	裏表紙

安全上の ご注意

お使いになる前に必ず お読みください

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について

 **警告** 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

 **注意** 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

 ●記号は、**強制**を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な強制”を示します。

 ⊘記号は、**禁止**を示します。
具体的な禁止内容は、⊘の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な禁止”を示します。

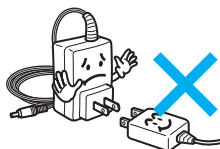
 △記号は、**警告や危険を含む注意**を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“感電注意”を示します。

⚠ 警告

ACアダプタの取り扱いについて

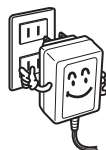
ACアダプタは、専用品以外は使用しないでください。

- 火災、感電の原因になります。



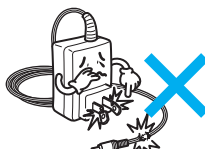
専用ACアダプタは必ずAC100Vで使用してください。
またコンセントは単独で使用してください。

- 火災、感電の原因になります。



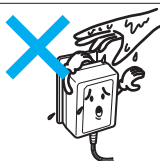
専用ACアダプタのプラグやコードが破損した場合は、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。

- 火災、感電の原因になります。



専用ACアダプタはぬれた手で、コンセントから抜き差ししないでください。

- 感電やけがをすることがあります。



⚠ 注意

一般的なことについて

測定結果の自己判断、治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。

- 自己判断は、病気の悪化につながる可能性があります。



測定中に加圧が止まらないなどの異常があったときは、すみやかに緊急排気スイッチを押してください。

- 腕に一時的な内出血、および末梢神経障害が発生する原因になります。



注意

一般的なことについて

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとで使用ください。

- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。



強制

手動加圧をする場合は、本取扱説明書をご参照の上で使用ください。

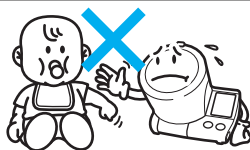
- 必要以上に加圧すると、圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。



強制

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。

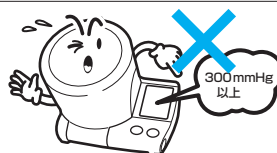
- 事故やトラブルの原因になります。



禁止

腕帯の加圧を 300 mmHg 以上にしないでください。

- 腕がうっ血したり、しびれたりします。



禁止

血圧測定以外の目的で使用しないでください。

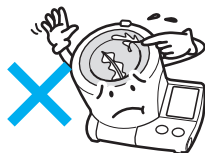
- 事故やトラブルの原因になります。



禁止

腕帯の布カバーが破れているときは測定をしないでください。

- けがをすることがあります。



禁止

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。

- 誤動作の原因になります。



禁止

⚠ 注意

一般的なことについて

本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。

- 正しい測定ができなくなります。



分解禁止

電池の取り扱いについて

電池は、単3形アルカリ乾電池（4本）以外は使用しないでください。

- 誤動作する原因になります。



強制

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- 失明など障害の原因になりますので医師の治療を受けてください。



強制

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- けがなどの原因になります。



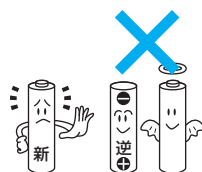
強制

電池の⊕ ⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に新しいものと交換してください。

長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。



強制

使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

- 可燃物として処分すると、電池が爆発して火災が起こり、やけどやけがをする原因になります。



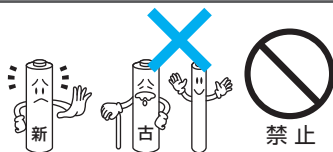
強制

⚠注意

電池の取り扱いについて

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。



お願い

本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にももの（例：筆記用具やノート、専用ACアダプタなど）を入れないでください。

- 腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。

腕帯に腕をとおさない状態で測定をしないでください。

腕を腕帯の逆側からとおした状態で測定をしないでください。

腕帯が固定されていない状態で本体を持ち運ばないでください。



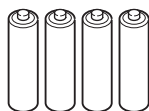
次のものが 入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) まで
ご連絡ください。

1. 本体（対象腕周 17～32 cm）

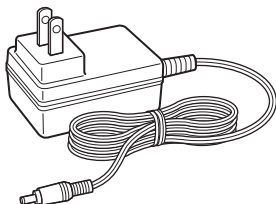


2. お試し用電池（単3形アルカリ乾電池4本）



付属の電池はお試し用です。
早めに寿命が切れることが
あります。

3. 専用ACアダプタ

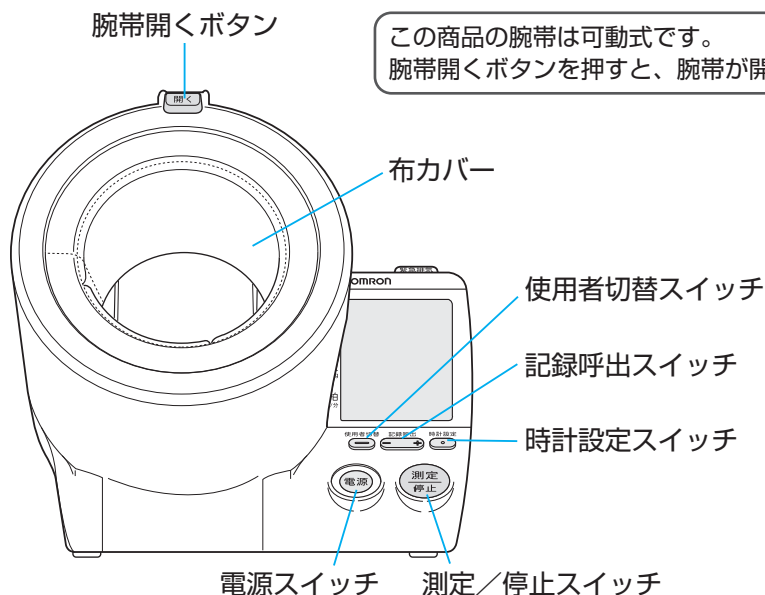


4. 取扱説明書（品質保証書付き）：本書

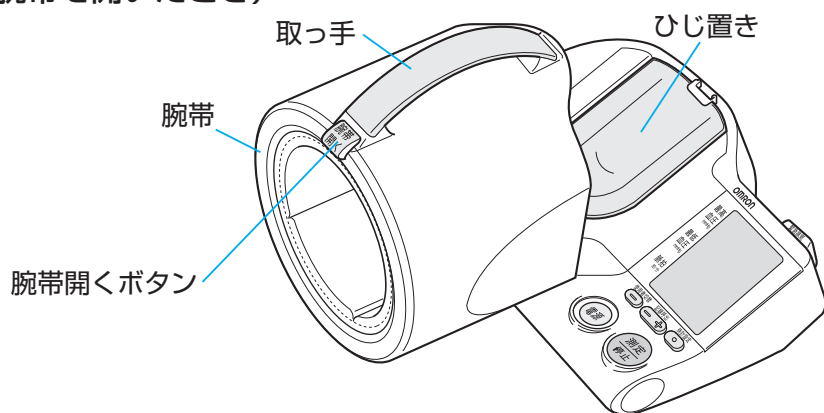
5. 医療機器添付文書

各部の名前

本 体



(腕帯を開いたとき)



※上の図は、腕帯開くボタンを押して、腕帯をいっぱいまで開いたところ です。

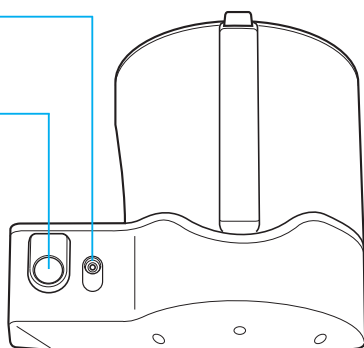
(本体背面)

専用ACアダプタ用コネクタ

緊急排気スイッチ

測定を緊急に停止したいときに押します。

※間違えて緊急排気スイッチを押すと、電源が入っていないくても、日付と時刻が2006年1月1日12:00 AMに戻りますのでご注意ください。



表示部

最高血圧表示部

最低血圧表示部
(圧力値)

脈拍数表示部

使用者表示部
(AまたはB)

姿勢マーク

測定姿勢が悪いときに点灯します。

体動マーク

体動を検出したときに点灯します。

電池交換マーク

記録マーク

記録した測定値を呼び出したときに点灯します。

平均マーク

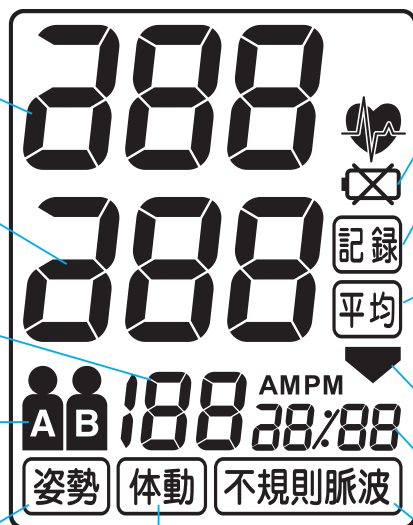
最新3回の測定値の平均値を表示したときに点灯します。

排気マーク

時計／日付表示部

不規則脈波マーク

不規則脈波を検出したときに点灯します。



※記録マーク、平均マークについては25ページをご覧ください。

※姿勢マーク、体動マーク、不規則脈波マークについては20ページをご覧ください。

電源を準備する

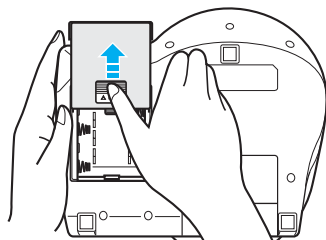
日付・時刻の設定を保持するために、まず本体に電池を入れてから、専用ACアダプタを接続します。

- ・専用ACアダプタを使う場合でも、本体に電池を入れてください。
電池を入れずに使用していて、専用ACアダプタをコンセントから抜くと、日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。
- ・専用ACアダプタと電池を併用すると、電池の消耗が遅くなります。

1 腕帯が本体に固定されていることを確認し、本体を裏返す

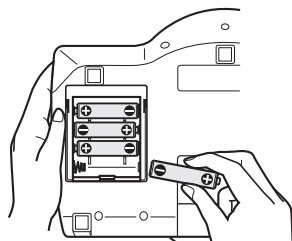
2 電池カバーを外す

電池カバーのギザ加工部を押してから矢印方向にずらします。



3 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。



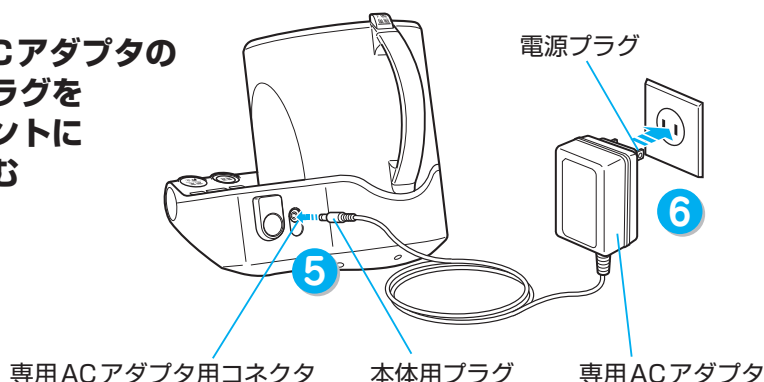
4 電池カバーを閉める

外したときと逆の手順でカチッと音がするまで閉めます。

5 専用ACアダプタの本体用プラグを、血圧計の背面にある専用ACアダプタ用コネクタに差し込む

※専用のACアダプタ以外のご使用にならないでください。

6 専用ACアダプタの電源プラグをコンセントに差し込む



電池の寿命と交換について

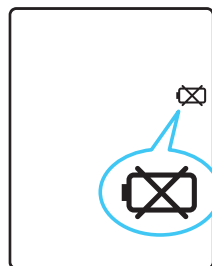
- ・電池のみで使用する場合、ご使用条件によって電池寿命は変わります。参考事例として電池寿命は以下の通りです。
(単3形アルカリ乾電池4本使用)
室温23℃、170 mmHg加圧、腕周25 cmの場合：約250回
室温15℃、210 mmHg加圧、腕周17 cmの場合：約55回
- ※測定回数は電池のメーカーや保存期間、使用温度、加圧値・腕周により大きく異なります。
- ※特に冬場は付属している専用ACアダプタのご使用をおすすめします。
- ※付属の電池はお試し用です。測定回数以内に寿命が切れることがあります。

■ 電池交換マークが出たら…

☒ 点滅：まもなく電池がなくなります。

☒ 点灯：電池が消耗しています。

4本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。



※電池交換の際は必ず電源を切ってください。

電源が入ったまま電池を外すと、日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。

※日付と時刻が設定済みの場合は**30秒以内に**電池を交換してください。

30秒以上電池を外していると、日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。もう一度日付・時刻の設定をしてください。

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

時計を 合わせる

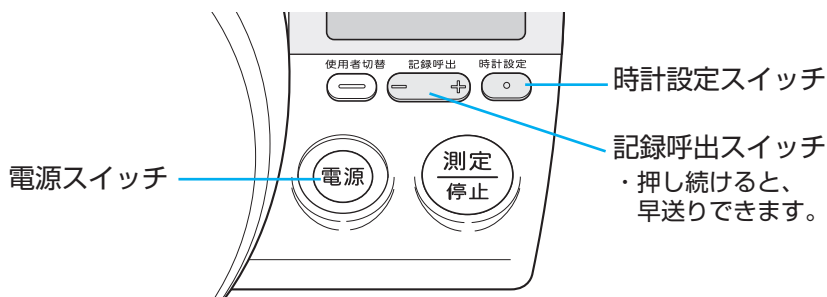
電源を準備したら、日付と時刻を合わせてください。

※時計を合わせないと、測定した日時は記録されません。
継続的な血圧管理のためにも日付・時刻を正しく合わせてご使用ください。

※電池を長時間外したり、緊急排気スイッチを押したときなどは、日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります。もう一度日付・時刻を合わせてください。

使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。



日付・時刻を合わせる

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

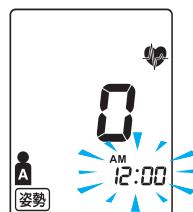
■日付・時刻を間違えて設定したときは…
手順1 から設定し直してください

1 電源スイッチを押す

電源を入れます。

※右図は使い始めや、時計が止まった後に電源を入れたときの表示です。

表示部が全点灯した後、
時計／日付表示部が点滅
します。



2 時計設定スイッチを1秒以上押す

「西暦年」が点滅します。



3 「西暦年」を合わせる

記録呼出スイッチ  の

「+」を1回押すと、1年進みます。

「-」を1回押すと、1年戻ります。

※設定範囲は「2006」～「2030」年です。
2030年まで進むと、2006年に戻ります。

時計設定スイッチを押すと「西暦年」が確定し「月」が点滅します。

表示例では、
「2006年」に
合わせました。



4 「月」を合わせる

記録呼出スイッチ  の

「+」を1回押すと、1月進みます。

「-」を1回押すと、1月戻ります。

時計設定スイッチを押すと「月」が確定し「日」が点滅します。

表示例では、
「11月」に合
わせました。



5 「日」を合わせる

記録呼出スイッチ  の

「+」を1回押すと、1日進みます。

「-」を1回押すと、1日戻ります。

時計設定スイッチを押すと「日」が確定し時刻の「時」が点滅します。

表示例では、
「20日」に合
わせました。



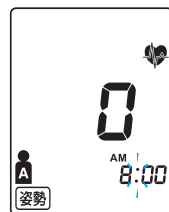
6 同じように「時」「分」を設定する

記録呼出スイッチ  の

「+」と「-」を使って、これまでの手順
と同じように操作してください。

午前はAM、午後はPMで表示されます。

時刻表示が始
まると、「:」
が点滅します。



「分」を合わせて時計設定スイッチを押すと、時刻表示が始まります。

これで日付・時刻の設定は終わりです。

測定待機状態になっていますので、このまま測定することができます。
測定しない場合は電源スイッチを押して、電源を切ってください。

正しい 姿勢

正しい姿勢で測定しないと正確な測定結果が得られません。
右腕、左腕どちらでも測定できます。

姿勢 マークが表示されたら、下図のような正しい姿勢になっているかどうか確認してください。

測定
のしかた

背筋を
のばす

セーターなどの
厚手の衣服は
脱いでから
測定してください

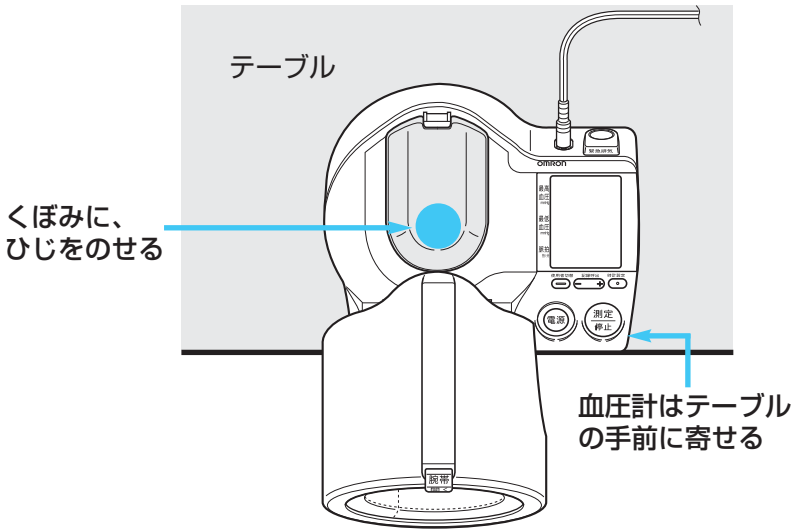
素肌または薄手の肌着の
上に巻いてください。

腕帯の
中心は
心臓（乳頭）
と同じ
高さ

テーブルとイスの高さの差は、
25～30cmが理想

ご家庭のテーブルとイスの高さの差は
一般的に20～35cm（座卓の場合は、
座面との高さの差）です。

ひじは、ひじ置きのかぼみにのせてください



測定のしかた

前かがみで測定すると、おなかを圧迫し、測定値に誤差が生じることがあります。次のような場合は正しく測定できません。

血圧計をからだから遠くに置いている場合



ソファや低いテーブルなど心臓の高さよりも低い位置に血圧計を置いている場合



腕帯に 腕をとおす

厚い衣服を着たまま腕をとおすと、正しく測定できないことがあります。

※素肌または薄手の肌着などで測定してください。

※セーターなどは腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

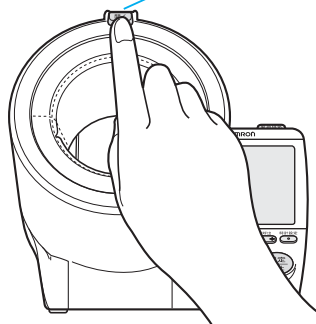
おトイレは先に済ませましょう

寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう

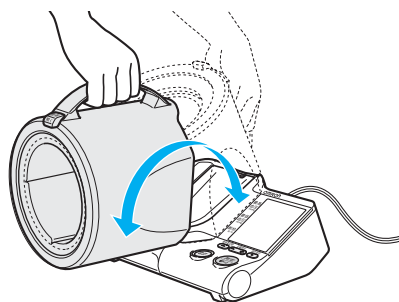
1

腕帯開くボタンを押し、
腕帯を開く

腕帯開くボタン



腕帯が動く範囲は、右図の
ようになっています。

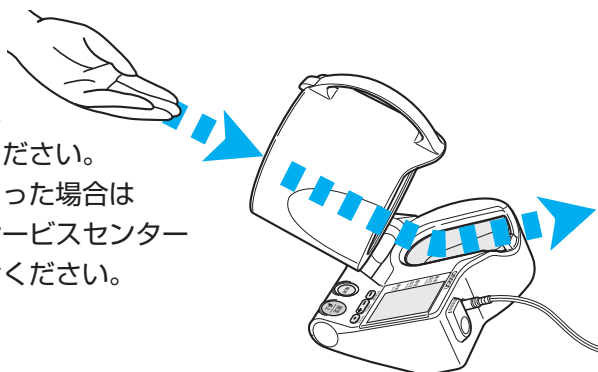


2

腕帯に左腕をとおす

腕帯の布カバーは
取り外さないでください。
万一、外れてしまった場合は
オムロンお客様サービスセンター
までお問い合わせください。

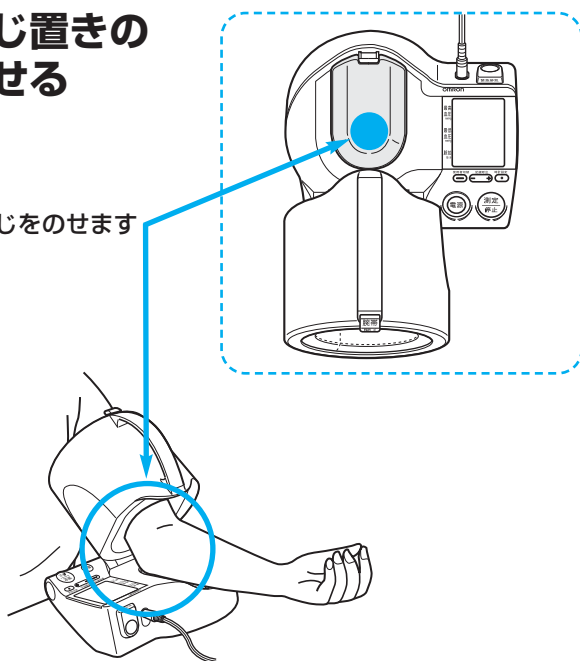
( 裏表紙)



3

ひじを、ひじ置きのか
くぼみにのせる

くぼみに、ひじをのせます



測定
のしかた

4

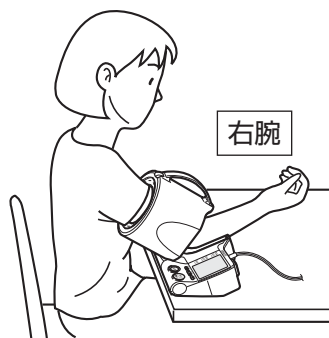
正しい姿勢になっているか確認する

13ページの図のようになっていますか？

それでは、血圧を測定しましょう！ (👉 17ページ)

右腕で測定する場合は…

手順2～4を参考に、右図のように
右腕をとってください。



血圧を測定する

腕帯に腕をとおり、正しい姿勢を確認したら、あとはスイッチを押して血圧を測定するだけです。毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。

※最高血圧が170 mmHgを超えると予測される方は21ページ（手動加圧のしかた）をご覧ください。

1

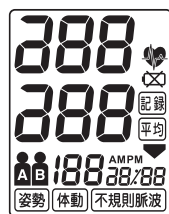
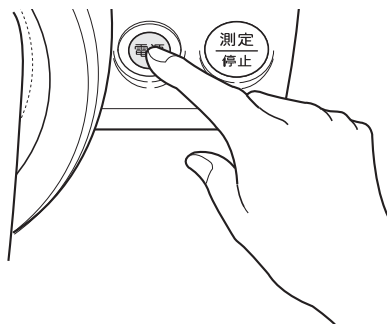
からだの力を抜いて、リラックスしましょう

緊張感があるときは、深呼吸してみてください。

2

電源を入れる

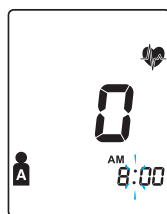
電源スイッチを押すと電源が入り、下図のように表示されます。



全点灯



今日の日付



測定待ち状態

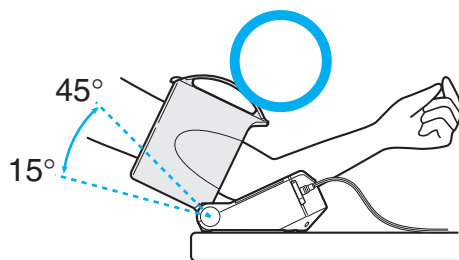
現在時刻

※使用者表示部の **A** が点灯します。使用者切替スイッチで **B** に切り替えることができます。(10ページ 23ページ)

3

姿勢を確認する

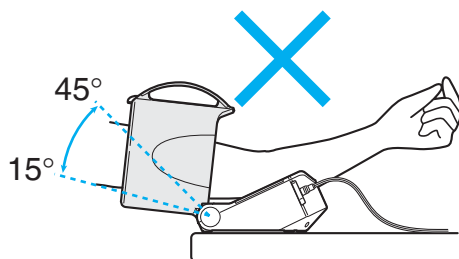
腕帯の角度が適正ではない場合、表示部に「姿勢」マークが点灯します。正しい姿勢になっているか確認し、腕帯が適正な角度になるようにしてから測定をはじめてください。



正しい角度



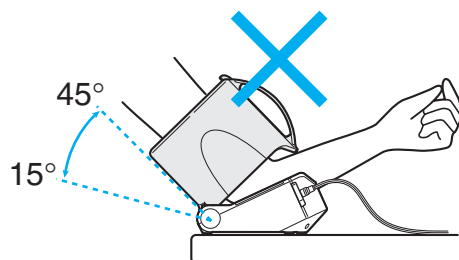
姿勢マークは点灯しない



腕帯の角度が低すぎる場合



姿勢マークが点灯



腕帯の角度が高すぎる場合



姿勢マークが点灯

測定のしかた

血圧を測定する

4

測定／停止スイッチを1回押す

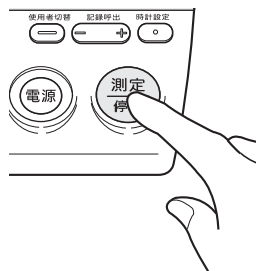
測定中はからだを動かさず、静かにしてください。

※測定中でも、姿勢が悪いときは、

姿勢 マークが点灯します。

姿勢 マークが点灯しても測定は継続します。

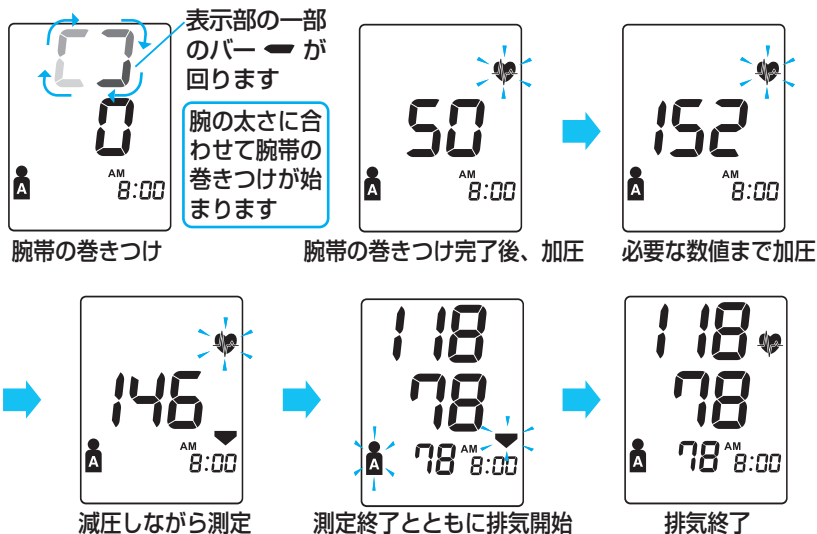
(正しい姿勢になると **姿勢** マークは消えます)



■ 測定を途中で中止したいときは…

電源スイッチまたは測定／停止スイッチを押すと、加圧が止まり腕帯の空気が抜けます。

※安全のため、上記以外のいずれのスイッチを押しても測定を中止することができます。



これで測定は終了です

※加圧が足りない場合は、自動的に再加圧されることがあります。(自動再加圧は1回のみ)

■ 電源スイッチまたは測定／停止スイッチを押しても加圧が止まらないときは…

本体背面の緊急排気スイッチを押してください。

※緊急排気スイッチを押すと、日付と時刻が2006年1月1日12:00AMに戻ります。もう一度日付・時刻の設定をしてください。

緊急排気スイッチ



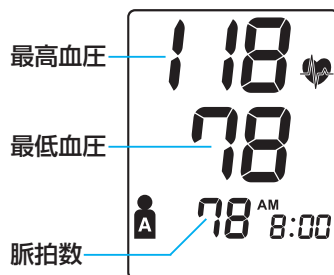
5

測定値を確認する

測定結果は自動的に血圧計が記録します。(記録呼出  24 ページ)

記録は自動的におこなわれ、記録しないように設定することはできません。

以下のマークが点灯したときは、正しい姿勢で測定ができていない場合があります。



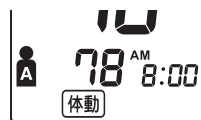
■ **姿勢** マークが点灯したときは…

測定中の姿勢が不適正でした。
姿勢に注意して、もう一度測定してください。
( 18 ページ)



■ **体動** マークが点灯したときは…

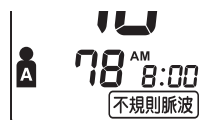
測定中にからだが動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定することをおすすめいたします。



※続けて測定すると測定値が異なる場合があります。( 28 ページ)

■ **不規則脈波** マークが点灯したときは…

測定中に不規則な脈を検出すると、測定結果に **不規則脈波** マークが点灯します。
( 34 ページ)



※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

■ エラー表示「E」や「EE」が表示されたときは…

手動加圧で測定してください。( 21 ページ)

※続けて測定するときは…

連続して測定すると、うっ血状態になり、測るたびに測定値が異なることがあります。( 28 ページ)

6

腕帯を元に戻す

腕帯から腕を抜き、腕帯を元の位置に戻します。
カチッと音がして本体に固定されます。

7

電源スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約5分後に自動的に電源が切れます。

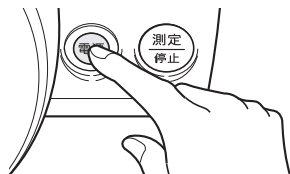
手動加圧 のしかた

最高血圧値が170 mmHgを超えると予想される方は手動加圧で測定してください。

自動測定がうまくいかない方（何度もEEの出る方）も手動で測定してください。

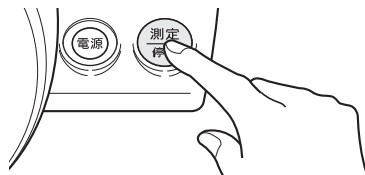
1

腕帯に腕をとおして、
電源スイッチを押す

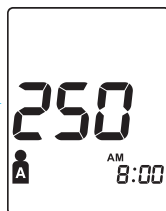


2

姿勢 マークが点灯していない
ことを確認し、
測定／停止スイッチを
押し続ける



予想される最高血圧値より
約30～40 mmHg 高い値まで
押し続けてください

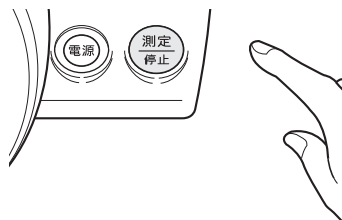


※手動加圧では、299 mmHgまで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。腕に一時的な内出血が発生することがあります。

※300 mmHg以上加圧するとエラーになります。

3

目的の値まで上がったら、
測定／停止スイッチ
を離す



減圧を開始します。

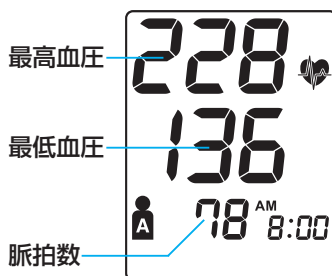


測定
のしかた

測定結果が表示されます。

測定結果は自動的に血圧計が記録
します。

(記録呼出  24 ページ)



4

測定値を確認する

5

腕帯を元に戻す

腕帯から腕を抜き、腕帯を元の位置に戻します。
カチッと音がして本体に固定されます。

6

電源スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約5分後に自動的に電源が切れます。

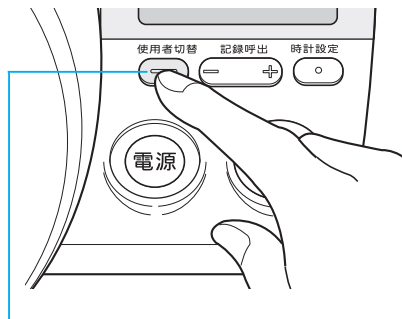
使用者切替

2人分の測定値（1人当たり90回）を別々に記録することができます。

2人で切り替えて使う（使用者切替：A/B）

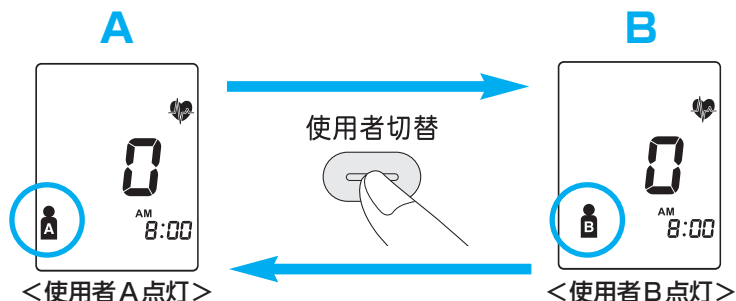
電源が入った状態で、測定する前に、使用者切替スイッチを押してAまたはBを点灯させてください。

※ 1人で使うときは、AまたはBのどちらかに固定してお使いください。



使用者切替スイッチ

使用者切替スイッチを押すごとに使用者が切り替わります



記録呼出

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。

※時計を設定していない場合、測定日時は記録されません。

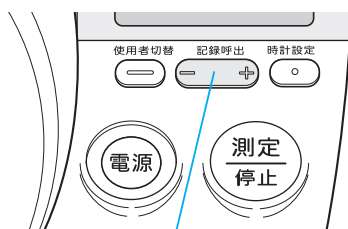
記録した測定値を呼び出す（記録呼出）

記録呼出スイッチ  を使って、次のことができます。

- ・最新3回の測定値の平均値を見ることができます。
- ・これまで測定した90回分の測定値をさかのぼって確認できます。

※記録された測定値が90回を超えると、古い測定値は消去され、新しく測定した測定値が記録されます。

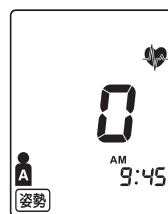
※記録呼出スイッチ  の「+」または「-」を押し続けると早送りできます。



記録呼出スイッチ

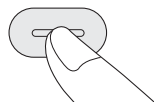
1 電源スイッチを押して、電源を入れる

測定待ち状態になります。



2 使用者切替スイッチを押して、記録を呼び出す使用者（♂/♀）を選ぶ

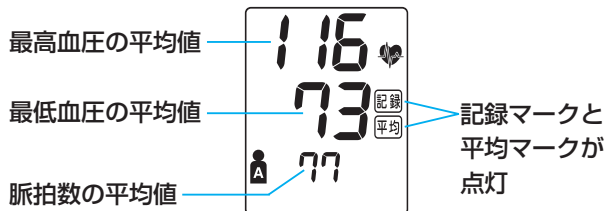
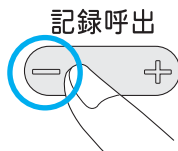
使用者切替



記録呼出

3 記録呼出スイッチ の「-」を1回押す

記録されている最新3回の測定値を平均した値が表示されます。



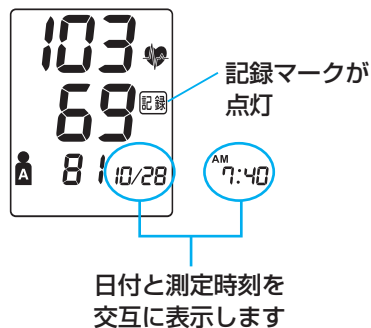
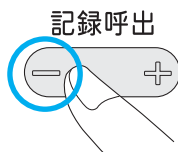
4 記録呼出スイッチ の「-」をもう1回押す

記録されている一番新しい測定値が表示されます。

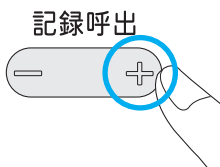
記録呼出スイッチ  の「-」を押すごとに、新しい測定値から順に表示されます

※記録をすべて呼び出すと、測定待ち状態になります。

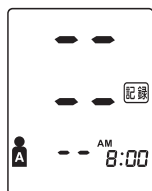
※測定時に  /  /  マークが点灯したときは、その記録を呼び出したときも  /  /  マークが点灯します。



記録呼出スイッチ  の「+」を押すと、古い測定値から新しい測定値へ順に表示します。



■ 右の表示が出たときは…



記録されている測定値がありません。

5 電源スイッチを押して、電源を切る

記録した測定値を消去したいときは

記録された測定値は、使用者別にすべて消去することができます。
(特定の測定値を1つずつ消去することはできません)

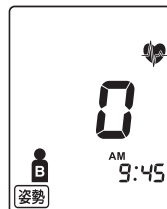
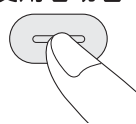
1 電源スイッチを押して、電源を入れる

測定待ち状態になります。

2 使用者切替スイッチを押して、記録を消去する使用者 (A/B) を選ぶ

ここでは使用者 B を選択します。

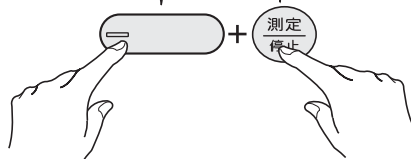
使用者切替



3 記録呼出スイッチ (− +) の「−」を押したまま、測定／停止スイッチを2秒以上押し続ける

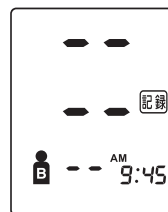
※測定／停止スイッチを先に押すと、測定がはじまります。

2秒以上押し続ける



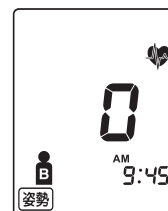
血圧値と脈拍値に「— —」が表示されます。

※現在時刻が点灯します。



測定待ち状態になります。

使用者 B の記録がすべて消去されました。



4 電源スイッチを押して、電源を切る

測定Q&A

(測定値が高い／低いときなど)

Q

病院での値に比べて低いのですが…

A

病院で測ったときに、緊張していませんか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。

自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A

測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

血圧計をのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなることがあります。

Q

病院での値に比べて高いのですが…

A

降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A

ひじを、ひじ置きのかぼみに、のせていますか？

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高め

に測定されてしまいます。
ひじの位置を確認しましょう。(👉 16ページ)

A

猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

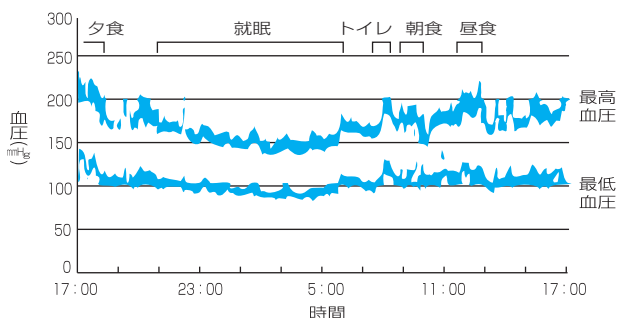
猫背、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値は高くなる

ことがあります。

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A 血圧は常に変動しています

1日の中でもこんなに変動しています。(10秒おきに測定)



上腕血圧のデータ (横浜市立大学医学部 朽久保 修先生ご提供)

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯で測定しましょう。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

- ・食事の後1時間以内
- ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- ・喫煙の後
- ・入浴の後
- ・運動の後
- ・排尿、排便の後
- ・測定中の会話
- ・緊張や不安で心が落ち着いていない
- ・室温が急に変化した
- ・測定場所や環境がいつもと違う

A 続けて測定して、うっ血していませんか？

腕が圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血をとるには、腕帯から腕を抜いて、手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたり運動を15回くらい繰り返してください。

Q

腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A

一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じるがありますが、腕帯から腕を抜いてしばらくすると治まります。

Q

測定する時刻はいつがよいですか？

A

朝なら起床後1時間以内*、夜なら就寝前

*朝に測定する場合は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。

夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。

そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。

また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

Q

家庭での血圧管理のコツは？

A

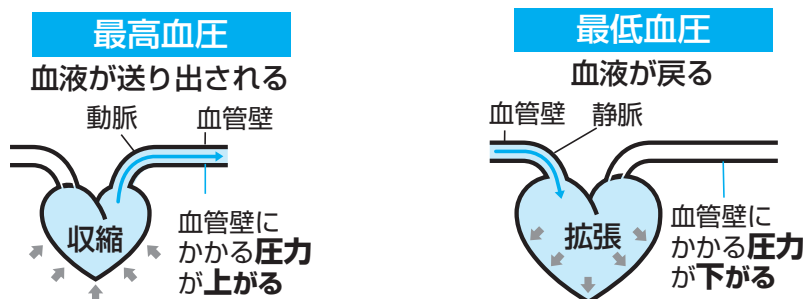
血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときのにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

血圧豆知識

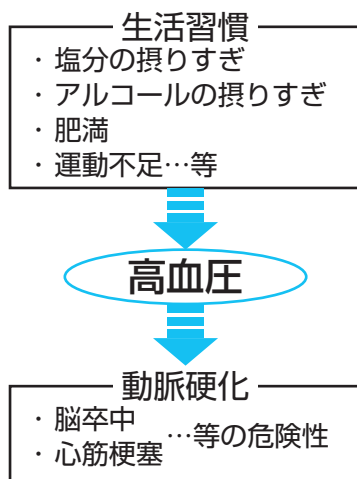
血圧とは

血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。



健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっているでしょう。血圧の状態を知ること、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。



困ったときに・保証など

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

最高血圧
(収縮期血圧) **135** mmHg以上

最低血圧
(拡張期血圧) **85** mmHg以上

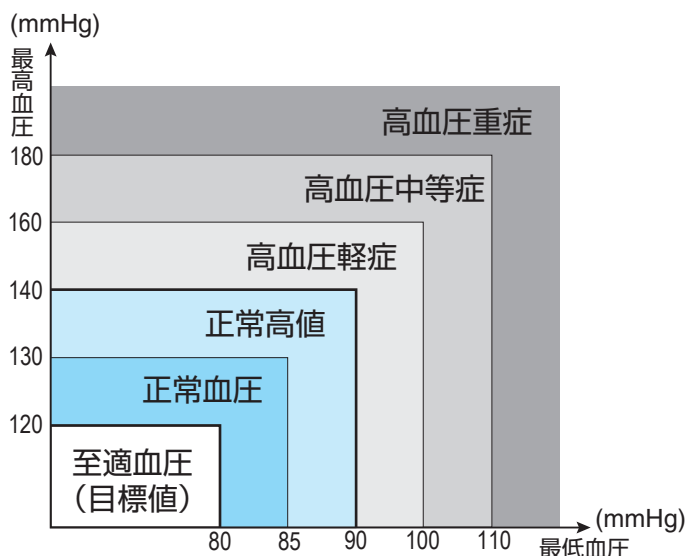
血圧の状態を知るめやすとして利用してください。

※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

世界保健機関の血圧分類

病院での血圧測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧とみなされています。



※WHO/ISH* 血圧分類による(1999年改訂)

*International Society of Hypertension

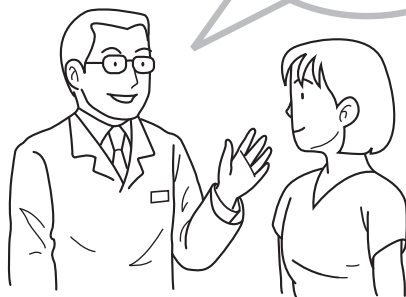
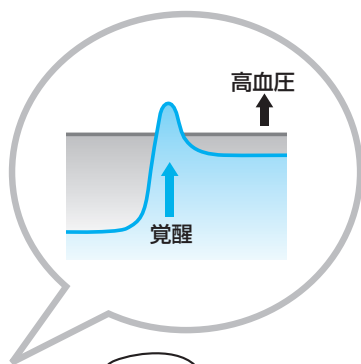
早朝高血圧について

■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常の血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。

しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。

降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。



困ったときに・保証など

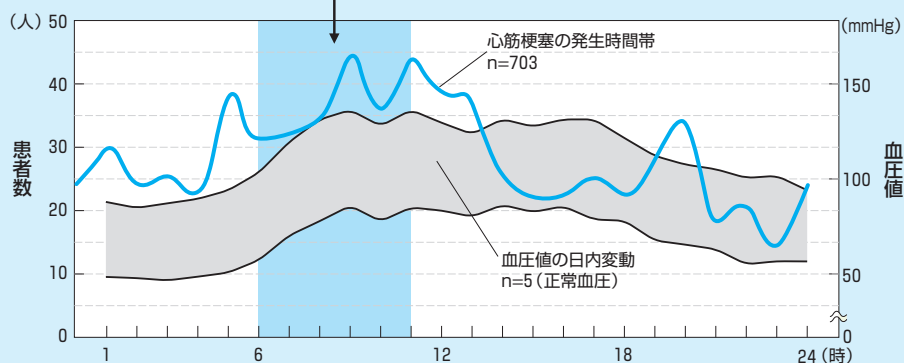
■心筋梗塞や脳卒中との関係

心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気は早朝から正午にかけて起こることが多く、これと起床前後の血圧上昇（早朝高血圧）で血管が収縮して血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなったりすることが関係しているのではないかと言われはじめています。

そのため医師は、病医院で測る血圧ばかりでなく、家庭で測る早朝の血圧値を重視するようになっていきます。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

早朝の血圧上昇に関連があると言われはじめています。



Muller JE, et al : New Eng. J. Med. 313, 1315-1322, 1985

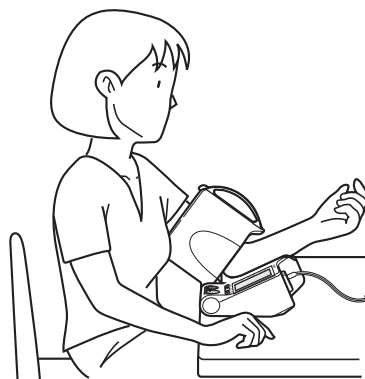
困ったときに・保証など

■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師のアドバイスを受けてください。

(何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう。)



不規則脈波について

不規則脈波（ふきそくみゃくは）とは…

最高血圧と最低血圧の血圧測定中に、脈波間隔がその平均値と比べ $\pm 25\%$ 以上差のある脈波のことです。

血圧測定中このような脈の乱れを2回以上検出した場合に、**不規則脈波**マークを血圧測定終了後に表示します。また記録表示時にも表示されます。

（参考）脈波とは…心臓から血液が押し出されるときに血管が振動して発生する波形のことです。

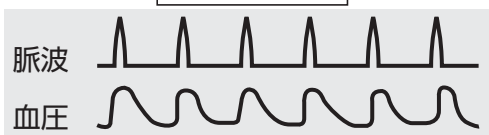
不整脈とは…

心臓は電気により筋肉が収縮して動いています。

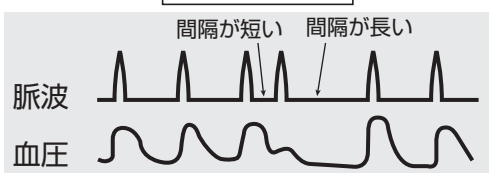
不整脈は心臓に流れる電気系統の故障で、心臓のリズムが乱れた状態のことです。

脈が飛び期外収縮、異常に速くなる頻脈、またその逆で異常に遅くなる徐脈といった現象が挙げられます。原因としては治療を要する心臓病や、加齢、体質、ストレス、睡眠不足、疲労等でも起こりえます。不整脈は医師による専門的な検査によりはじめて診断できます。

規則的な脈波



不規則な脈波



困ったときに・保証など

不規則脈波 マークが点灯しても不整脈かどうかは、
医師による検査と診断がないとわかりません。

不規則脈波 マークが頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。
測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原因	対処のしかた
 最高血圧表示部に「E」が横に2つ並んで出たとき	測定中に腕やからだを動かして、適切に加圧されなかった	♥マーク確認後、腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください 再度「E」マークが表示されるときは手動加圧で測定してください (☞ 21 ページ)
 最高血圧表示部に「E」が1つだけ出たとき	腕帯に正しく腕をとおしていない	腕帯に正しく腕をとおしてください (☞ 15 ページ)
	まくりあげた上着（または下着）で腕を圧迫している	上着（または下着）を脱いで腕帯に腕をとおしてください (☞ 15 ページ)
	腕帯が空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください (☞ 裏表紙)
 「E」が縦に2つ出たとき	測定中に腕やからだを動かした	♥マーク確認後、腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください
	手動加圧で300mmHg以上加圧した	手動加圧で300mmHg以上加圧しないでください

※測定中、不適正な姿勢をとったり、からだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに **姿勢** マークや **体動** マークが表示されることがあります。

エラー表示	原 因	対処のしかた
 電池交換マークが出たとき	電池が消耗している	4本同時に新しい電池と交換してください ( 9ページ)
 「Er」が出たとき	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします ( 裏表紙)

おかしいな？と思ったら

困ったときに・保証など

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に 高く(低く) 測定される	腕帯に正しく腕をと おしていない	腕帯に正しく腕をと おしてください (☞ 15 ページ)
	測定中に会話をしたり腕 を動かしたりした	静かに測定してください 測定 Q & A を参照してください (☞ 27・28 ページ)
	まくりあげた上着(または 下着)で腕を圧迫している	上着(または下着)を脱いで腕帯に腕を とおしてください(☞ 15 ページ)
	腕帯の布カバーが破れて いる	測定を中止し、オムロンお客様サ ービスセンターまでお問い合わせく ださい(☞ 裏表紙)
圧力が上がらない	腕帯が空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンターま で修理を依頼してください (☞ 裏表紙)
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・病院で測定してもらった値より高い(低い) ・測るたびに血圧値が違う		測定 Q & A を参照してください (☞ 27・28 ページ)
加圧中に電源が切 れる 時計がリセットさ れる	長期間使用しなかったか 温度変化により電池が消 耗している	新しい電池と交換してください (☞ 9 ページ)
時計設定済みでも、 電源を入れると 時計／日付表示部 が点滅する	緊急排気スイッチを押 した	もう一度時計を合わせてください (☞ 11 ページ) 電源が入ってなくても、緊急排気 スイッチを押すと日付と時刻が 2006年1月1日 12:00 AMに戻 ります。保管や持ち運びの際には、 緊急排気スイッチに触れないよう にしてください

こんなとき	原因	対処のしかた
時計設定済みでも、電源を入ると時計／日付表示部が点滅する	電池を外している時間が長かった	もう一度時計を合わせてください (☞ 11 ページ) 電池を30秒以上外すと日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります。電池交換は30秒以内でおこなってください
電源スイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください (☞ 9 ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください (☞ 9 ページ)
	電池を入れずに使用している場合に、専用ACアダプタが血圧計から外れている	専用ACアダプタを正しく接続してください (☞ 9 ページ)
	電池を入れずに使用している場合に、専用ACアダプタがコンセントから外れている	専用ACアダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください (☞ 9 ページ)
電池を入れ替えたのに、すぐに使えなくなる	アルカリ乾電池以外を使用している	アルカリ乾電池をご使用ください
	アルカリ乾電池をご使用の場合、メーカーや保存期間、使用温度、加圧値・腕周により測定回数は大きく異なります (☞ 10 ページ) もし、新品のアルカリ乾電池を入れ、血圧計の電源を入れずに1週間ほどで電池がなくなるようでしたら製品の不良と思われます その場合はオムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください (☞ 裏表紙)	

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
その他の現象		電源スイッチを押し直して、最初からやり直してください
		電池を交換してみてください
		それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください (裏表紙)

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(裏表紙)

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(裏表紙)

お手入れ と保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。

お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。



■ お手入れ時のお願い

本体内部に水などが入らないようにしてください。

腕帯の布カバーは取り外さないでください。

腕帯をぬらさないようにしてください。

汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



保管について

次のようなところに保管しないでください。

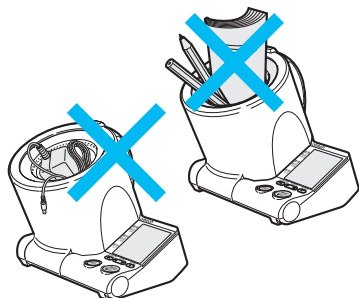
- ・ 水のかかるところ。
- ・ 高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- ・ 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- ・ 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

■ 保管時のお願い

腕帯は閉じて保管してください。

血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にも（例：筆記用具やノート、専用ACアダプタなど）を入れないでください。

腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。



長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

仕 様

医療機器認証番号	218AGBZX00030A01
類 別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一 般 的 名 称	自動電子血圧計
医 療 機 器 分 類	管理医療機器

販 売 名	オムロンデジタル自動血圧計 HEM-1000
表 示 方 式	デジタル表示方式
測 定 方 式	オシロメトリック法
測 定 範 囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／40～180 拍毎分
測 定 精 度	圧力／±3 mmHg 以内 脈拍数／読み取り数値の±5%以内
加 圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減 圧	アクティブ電子制御方式
排 気	自動急速排気方式
圧 力 検 出	静電容量式圧力センサー
電 源	単3形アルカリ乾電池（4本） 専用ACアダプタ（AC100V）
電 池 寿 命	単3形アルカリ乾電池使用時 約250回（室温23℃、1日6回170 mmHg 加圧、腕周25 cmの場合） 約55回（室温15℃、1日6回210 mmHg 加圧、腕周17 cmの場合）
装 置 寿 命	5 年あるいは 30000 回のいずれか早く到達した方 （消耗部品を除く）
使用環境温湿度	+10～+40℃、30～85% RH
保管環境温湿度	－20～+60℃、10～95% RH
本 体 質 量	約1600 g（電池含まず）
外 形 寸 法	幅230×高さ217×奥行き228 mm
適用腕周範囲	腕周17 cm～32 cm（上腕中央部）
電 撃 保 護	内部電源機器B形装着部
付 属 品	お試し用電池（単3形アルカリ乾電池4本）、専用ACアダプタ、 取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書
製 造 販 売 元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

EMC 適合 本製品はEMC規格IEC 60601-1-2:2001に適合しています。

本製品はJIS規格JIST1115:2005に適合しています。

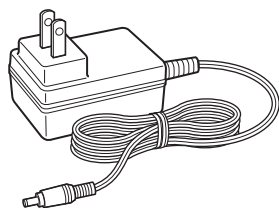
別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) までお問い合わせください。

次の別売品をご用意しています。

- 専用ACアダプタ
型式 HEM-AC-N (60100H1000SW)

この専用ACアダプタは本製品に付属しているものと同じです。



保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限りします。

This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計**HEM-1000**

ご芳名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名

(印)

住 所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元

オムロン ヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品の求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に
むろんオムロン



0120-30-6606

通話料無料



0120-10-1625

通信料無料

受付時間

9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、
受付時間帯を変更させていただく
ことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）